

Indkøbsliste matchende Madbogen 2026 – Madskole med 15 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 15 personer (fx 12 børn og 3 instruktører), hvor alle opskrifter laves **3 gange**. Indkøbene er opdelt for hhv. kolonial, frugt & grøntsager og køle- og frostvarer. Derudover er der en liste med standardvarer. Der lægges op til at købe alt kolonial samlet mens det anbefales at frugt, grønt og kølevarer købes løbende, alt efter, hvor meget opbevaringsplads, der er på skolen, og hvornår det skal bruges. Husk at tjekke holdbarheden, når I handler!

Udover de beskrevne varer, skal de sponsorerede anicia linser og paprika bruges mandag til Green goddess salat og tortillachips, de sponsorerede quinoa bruges torsdag til Pad Krapow, ligesom det sponsorerede rapsolie benyttes i de opskrifter, hvor det fremgår.

Vælg så vidt muligt danske og Nøglehulsmærkede fødevarer, når I handler

Kolonial – til hele ugen				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Bagepulver	72 g	1	dåse á 140 g	
Brun farin	37,5 g	1	pose á 500 g	
Chiafrø	54 g	1	pose á 300 g	
Chiliflager / chilipulver, evt.*		1	pakke á 70 g	
Danskvand m. citrus	12 ltr	6	flasker á 2 liter	
Fiskesauce	30 ml	1	flaske á 150 ml	
Fuldkornshvedemel	0,096 kg	1	kg	
Fuldkornspasta	900 g	2	poser á 500 g	
Fuldkornsrís	0,84 kg	1	pose á 1 kg	
Fuldkornstortillas	555 g	2	pakker á 370 g	
Goma-dressing	382,5 g	2	bøtter á 255 g	
Grøn pesto	3 glas á 130 gram	3	glas á 130 gram	
Grøntssagsbouillon	0,3 pakke á 10 terninger	1	pakke á 10 terninger	
Hakkede tomater	9 dåser	9	dåser	
Havregryn	1,59 kg	2	kg	
Honning	120 g	1	bøtte á 425 g	
Hvedemel	1,488 kg	1	kg	
Karry, mild	6 g	1	krydderipose á 90 g	
Lasagneplader	1200 g	3	pakker á 500 g	
Lys sirup	140 g	1	flaske á 750 g	
Muskatnød, stødt	0	1	krydderipose	
Mælkechokolade	300 g	3	pakker á 100 g	
Mørk chokolade	600 g	6	pakker á 100 g	
Natron	15 g	1	dåse á 140 g	
Peber		1	krydderipose á 100 g	
Rugmel	1,35 kg	2	kg	

Salt		1	kg	
Sojasauce	75 ml	1	flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	381 g	1	pose á 400 g	
Sukker	2,226 kg	3	poser á 1 kg	
Syltede drueagurker	0,9 glas	1	glas á 380 g	
Tørret oregano	10,5 g	1	krydderipose á 25 g	
Vaniljesukker	156 g	2	dåse á 110 g	
Æbleeddike	135 ml	1	flaske á 500 ml	
Østersauce	120 ml	1	flaske á 150 ml	

*Til evt. brug i forbindelse med opskrift 3; Saftige super-deller

Frugt og grønt – til mandag, tirsdag og onsdag				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Agurk	7,5 stk	8	stk	
Basilikum	4,5 stk	5	stk	
Bladselleri	0,75 stk / bundt	1	stk / bundt	
Blåbær	4,5 bakker á 125 gram	5	bakke á 125 g	
Broccoli	1,5 stk	2	stk	
Champignon	300 g	2	bakker á 250 g	
Citron	4,5 stk	5	stk	
Forårsløg	2,7 bdt	3	bdt	
Gulerødder	2,775 kg	3	kg	
Hjertesalat	1,5 stk	2	stk	
Hvidløg	75 g	1	net á 90 g	
Jordbær	375 g	2	bakker	
Karse	3 stk	3	stk	
Kartofler	2,4 kg	2	poser á 2 kg	
Løg	0,525 kg	1	kg	
Mynte	3 stk	3	stk	
Persille	3 stk / potte	3	stk / potte	
Snack peberfrugt	750 g	2	poser á 500 g	
Spidskål	1,5 stk	2	stk	
Squash	3 stk	3	stk	
Timian	0,39 stk / potte	1	stk / potte	
Tomater	12 stk	12	stk	
Vandmelon	1,5 stk	2	stk	

Køle- og frostvarer – til mandag, tirsdag og onsdag

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Crème fraîche	180 g	1	bøtte á 500 g	
Fetaost	600 g	3	pakker á 200 g	
Flødeost naturel	300 g	2	pakker á 200 g	
Græsk yoghurt 10%	1200 gram	3	bøtter á 400 g	
Gær	45 g	1	pakke á 50 g	
Hakket gris 8-12%	750 g	2	pakker á 500 g	
Hytteost 1,5%	300 g	2	bøtter á 200 g	
Kærnemælk	0,9 ltr	1	liter	
Letmælk	2,1 ltr	3	liter	
Mayonnaise	180 g	1	flaske á 400 g	
Pasteuriserede æggehvider	360 g	2	flasker á 230 g	
Piskefløde	0,75 ltr	2	liter	
Skinkestrimler	300 g	3	pakker á 100 g	
Smør	360 g	2	pakker á 200 g	
Stegte kyllingestrimler	450 g	3	pakker á 150 g	
Æg	30 stk	2	bakker á 15 stk	

Frugt og grønt – til torsdag og fredag

Husk at tjekke om I har noget i rest fra de første dage, I kan bruge 😊

(tidligere købte varer er markeret med kursiv)

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Bananer (modne)	24 stk	24	stk	
<i>Basilikum</i>	1,5 stk	2	stk	
<i>Citron</i>	1,5 stk	2	stk	
Dild	1,5 stk / potte	2	stk / potte	
<i>Forårsløg</i>	0,9 bdt	1	bdt	
Grønne bønner*	300 g	1	pose á 600 g	
<i>Gulerødder</i>	3 kg	3	kg	
<i>Hvidløg</i>	90 g	1	net á 90 g	
<i>Jordbær</i>	750 g	3	bakker á 250 g	
Lime, usprøjtet	3 stk	3	stk	
<i>Løg</i>	0,375 kg	1	kg	
<i>Persille</i>	1,5 stk / potte	2	stk / potte	
Rabarber	6 bdt	6	bdt	
Rosmarin	0,6 stk / potte	1	stk / potte	
Usprøjtet citron	6 stk	6	stk	

*Kan også købes på frost, hvis de ikke fås friske

Køle- og frostvarer – til torsdag og fredag

Husk at tjekke om I har noget i rest fra de første dage, I kan bruge 😊

(tidligere købte varer er markeret med kursiv)

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
<i>Crème fraîche</i>	195 g	1	bøtte á 500 g	
Hakket oksekød 8-12%	1050 g	3	pakker á 400 g	
Hytteost 4%	720 g	2	bøtter á 450 g	
<i>Letmælk</i>	3 ltr	3	liter	
<i>Mayonnaise</i>	180 g	1	flaske á 400 g	
Mørksejfilet	1500 g	7	pakker á 225 g	
Revet mozzarella	300 g	2	poser á 200 g	
<i>Smør</i>	240 g	2	pakker á 200 g	
<i>Æg</i>	33 stk	3	bakker á 15 stk	

Standardvarer og materialer

Nedenfor ses de standardvarer og materialer, der skal bruges i løbet af Madskoleugen. Spørg skolen, om I må bruge nogle af deres standardvarer fx sæbe og opvaskemiddel *inden* I handler.

Produkt	Note	√
Skraldeposer		
Opvaskesæbe		
Opvaskebørste		
Grydesvampe		
Hånd sæbe		
Køkkenruller		
Husholdningsfilm		
Bagepapir		
Madpapir		
Sølvpapir		
Elastikker		
Tags til opvaskemaskine		
Toiletpapir		
Fryseposer		
Plaster (evt. en førstehjælpskasse)		
Legeredskaber, fx en bold		
Kaffe/te (til instruktørerne, hvis I ønsker)		
Gave til servicelederen fx chokolade eller vin (pris ca. 100 kr.)		
Isterningposer**		

*Købes, hvis der ikke er nok glas i køkkenet til rabarbersaft til familiearrangementet

***Til evt. brug ved opskrift 13; Boblende rabarbersaft – til familiearrangementet. HUSK AT LAVE DAGEN FØR